नं. — ४९८६

नाम. हठयोग प्रदीपिका

कर्ता श्री स्वात्मारामः

पत्र सं. ७ —— सं. १८८७

विषयः योगशास्त्रम्.

हठप्रदीपिका

४९८६

4986

F. = 7

Starting from 3 to 9

1 and 12 Missing

स्पष्टंनयनेस्वच्छेनिर्मलेआरोगिताबिंदुजयोग्निदीपनंनाडीविशुद्धिर्हठसिद्धिलक्षणं॥७८॥इतिश्रीहठप्रदीपिकायांयोगशास्त्रेतृती
यमुपदेशः॥२॥सशैलवनधात्रीणांयथाधारोहिनायकः॥सर्वेषांयोगतंत्राणांतथाधारोहिकुंडली॥सोतागुरुप्रसादेनबो
धितासुखदाभवेत्॥तथ्यासर्वाणिपद्मानिभिद्यंतेग्रंथयोपिच॥प्राणस्यशून्यपदवीतथाराजपथायते॥तदाचित्तंन
रालंबंतथाकालस्यवंचनं॥शून्यंपदवीतिचिउच्यते॥शून्यपदवीसुषुम्णाशून्यपदवीब्रह्मरंध्रंमहापथम्॥श्मशानी
शांभवीमध्यमार्गश्चेत्येकवाचकम्॥तस्मात्सर्वप्रयत्नेनतांवोधयितुमीश्वरीम्॥ब्रह्मद्वारमुखेसुप्तांमुद्राभ्यासेनवोधयेत्॥ ले ४
महामुद्रामहावंधोमहावेधश्चखेचरी॥उड्डियानंमूलवंधोवंधोजालंधराभिधः॥करणीविपरीताख्यावज्रोलीशक्तिचाल
नं॥एतद्धिमुद्रादशकंजरामरणवर्जितम्॥आदीश्वरोदितंदिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायिकं॥बल्लभंसर्वसिद्धानांदुर्लभंमरुतामपि॥ त
गोपनीयंप्रयत्नेनयथारत्नकरंडकं॥कस्यचिन्नैववक्तव्यंकुलस्त्रीसुरतंयथा॥वज्रोलीरमरोलिश्चसहजोलीत्रिधा
मता॥एतेषांलक्षणंवक्ष्येकर्तव्यंचविशेषतः॥अथमहामुद्रा॥पादमूलेनवामेनयोनिंसंपीड्यदक्षिणंपादंप्रसारितं
धृत्वाकराभ्यांपूरयेत्सुखं॥कंठेबंधंसमारोप्यधारयेद्वायुमूर्ध्वतः॥यथादंडहतःसर्पोदंडाकारःप्रजायते॥ऋज्वीभूतातथा
शक्तिःकुंडलीसहसाभवेत्॥तदासोमरणावस्थाजायतेद्विपुटाश्रया॥नहिपथ्यमपथ्यंवारसाःसर्वेपिनीरसाः॥अपिभुक्तं
न तु विषंघोरंपीयूषमिवजीर्यते॥चंद्रांशंसमभ्यास्यसूर्यांशंतुसमभ्यसेत् यावत्तयोर्भवेत्साम्यंततोमुद्रांविसर्जयेत्॥ततःश
नैःशनैरेवरेवरेचयेत्ततवेगतः॥इयंखलुमहामुद्रामहासिद्धैःप्रदर्श्यते॥महाक्लेशामहा[illegible]क्षीयंतेमरणादयः॥महामु दोषा
द्रांचतेनैववदंतिविबुधोत्तमाः चंद्रांगेनसमभ्यस्यसूर्यांगेपुनरभ्यसेत् यावत्संख्याभवेत्तुल्याततोमुद्रांविसर्जयेत्॥क्षयकु
ष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णज्वरास्तथा॥तस्यदोषा[illegible]महामुद्रांतोभ्यसेत्॥कथितेयंमहामुद्राजरामृत्युविनाशिनी॥गोपनीया

यंति तो

प्रयत्नेननदेयायस्यकस्यचित् अथमहाबंधः पार्ष्णिंवामस्यपादस्ययोनिस्थानेनियोजयेत् चालयित्वायथाश
क्तिरेचयेदनिलंशनैः॥वामोरूपरिसंस्थाप्यदक्षिणंचरणंतथा॥पूरयित्वामुखेवायुंहृदयेचिबुकंदृढं॥निष्पीड्ययोनिमा
कुंच्यमनोमध्येनियोजयेत्॥सव्यांगेचसमभ्यस्यदक्षिणेपुनरभ्यसेत् मतमत्रतुकेषांचित्कंठबंधंविवर्जयेत् राजदंतस्थ
जिह्वायांबंधःशस्तोभवेदिति॥रेचयेच्छनैरेवमहाबंधोयमुच्यते॥धारयित्वायथाशक्तिरेचयेदनिलंशनैः॥अयंखलु ४
महाबंधोमहासिद्धिप्रदायिकः॥कालपाशमहाबंधविमोचनविचक्षणः॥अयंतुसर्वनाडीनामूर्ध्वगमनबोधकः॥त्रिवेणीसं
३ गमंधत्तेकेदारंप्रापयेन्मनः॥ अथमहावेधः रूपलावण्यसंपन्नायथास्त्रीपुरुषंविना॥महामुद्रामहाबंधौनिष्फलौवे
धवर्जितौ॥महावेधस्थितोयोगीकृत्वापूरमेकधीः॥वायूनांगतिमावृत्यनिभृतंकंठमुद्रया॥समहस्तयुगोभूमौस्फिजौसंताड
येच्छनैः॥पुटद्वयंसमाक्रम्यवायुःस्फुरतिमध्यगः॥सोमसूर्याग्निसंधानाजायतेचामृतायते॥मृतावस्थासमुत्पन्नाततोवायु
मयंकृतः महावेधोयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः॥ वलीपलितवेगघ्नःसेव्यतेसाधकोत्तमैः॥एतत्त्रयंमहागुह्यंजरामृत्यु
विनाशनं॥वह्निवृद्धिकरंचैतदणिमादिगुणप्रदं॥अष्टधाक्रियतेचैवयामेयामेदिनेदिने॥पुण्यसंभारसंधायिपापौ
घभिदुरंसदा॥सम्यक्शिक्षावतामेवस्वल्पंप्रथमसाधने॥वह्निस्त्रीपथसेवानामादौवर्जनमाचरेत् अथखेचरी
मुद्रा॥छेदनचालनदोहैःजिह्वांवर्धयेत्तावत्॥यावद्भ्रूमध्यंस्पृशतितदाखेचरीसिद्धिः॥कपालकुहरेजिह्वाप्र
विष्टाविपरीतगा॥भ्रुवोरंतर्गतादृष्टिर्मुद्राभवतिखेचरी॥कपालंपरामृश्यजीकृत्वात्रिपथेपरिवर्द्धयेत्॥साभवेत्खेच ३
रीमुद्राव्योमचक्रंतदुच्यते॥रसनामूर्ध्वगांकृत्वाक्षणार्धंयदितिष्ठति॥विषैर्विमुच्यतेयोगीव्याधिमृत्युजरादिभिः॥न
रोगोमरणंतस्यननिद्रानक्षुधातृषानचमूर्च्छाभवेत्तस्ययोमुद्रांवेत्तिखेचरीं॥चित्तंचरतिखेयस्माज्जिह्वाचरति

खेगता॥ तेनेयं खेचरी मुद्रा सर्वसिद्धैर्नमस्कृता॥ खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः॥ न तस्य क्षरते बिंदुः का
मिन्यालिंगितस्य च॥ चलितोपि यदा बिंदुः संप्राप्तोपि हुताशनं॥ व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया॥ ऊ
र्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः॥ मासार्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगवित्॥ नित्यं सोमकलापूर्णं
शरीरं यस्य योगिनः तक्षकेनापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति॥ इंधनानि यथा वह्निः तैलवर्तिं च दीपकः॥ तथा
सोमकलापूर्णं देही देहं न मुंचति॥ रसनां वेशयेदूर्ध्वं पिबेत्तत्स्रावितं जलं॥ गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवा
रुणीं॥ कुलीनं तमहं मन्ये नेतरान् कुलघातकान्॥ गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि॥ गोमां
सभक्षणं तत्तु महापातकनाशनं॥ जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु॥ चंद्रात्स्रवति यः सारः स स्याद
मरवारुणी॥ मूर्ध्नः षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठादूर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिंतयन्॥ उ
त्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः पिबेन्निर्दोषः स मृणालकोमलतनुर्योगी चिरं जीवति॥ चुंबंती य
दि लंबिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्यंदिनी॥ सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्याथवा॥ व्याधीनां हर
णं जरांतकरणं शस्त्रागमोदीरणं तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धांगनाकर्षणं॥ एकं सृष्टिमयं बीजं एका
मुद्रा च खेचरी॥ एको देवो निरालंब एकावस्था मनोन्मनी॥ सुचिरं ध्यानजं कं पंचस्रोतः समन्वितं॥ तिष्ठंती
खेचरी मुद्रा तस्मिन् शून्ये निरंजने॥ यत्प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्धांतरस्थं॥ तस्मिंस्तत्त्वं प्रवदति सुधी
स्तन्मुखं निम्नगानां॥ चंद्रात्सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां तद्बध्नीयात्सुकरणमतो नान्यथा कायसि

द्धिः ॥ अथ मूलबंधः ॥ पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदं । अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधोयमुच्यते । अधोगतमपा
नं तु ऊर्ध्वगं कुरुते हठात् ॥ गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य योनिमाकुंचयेद्बलात् । वारं वारं तथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ प्रा
णापानौ नादबिंदू मूलबंधेन चैकताम् ॥ गत्वा योगस्य संसिद्धिं कुरुते नात्र संशयः ॥ अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ॥
युवा भवति वृद्धोपि सततं मूलबंधनात् ॥ अपाने चोर्ध्वगे याते संप्राप्ते वह्निमंडले ॥ तथानलशिखा दीर्घा वर्धते वायुना
हता ॥ ततो जातौ वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपके ॥ तेनात्यंतप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥ तेन कुंडली सुप्ता संतप्ता संप्र
बोध्यते ॥ दंडाहता भुजंगीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥ तस्मान्नित्यं मूलबंधः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥ अथोड्डीयानबंधः ॥
बंधो येन सुषुम्णायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ॥ तस्मादुड्डीयनाख्योयं योगिभिः समुदाहृतः ॥ उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रांतं म
हाखगः ॥ उड्डीयानं तदेव स्यात् तत्र बंधोभिधीयते ॥ उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् । उड्डीयानो ह्यसौ बंधो मृत्यु
मातंगकेसरी । उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं यथा ॥ अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोपि तरुणायते ॥ नाभेरूर्ध्वमधो वापि
तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ॥ षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ सतवज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढं ॥ गुल्फदेशसमी
पे च कंदं तत्र प्रपीडयेत् ॥ पश्चिमं तानमुदरे कारयेच्चिबुकं हृदि ॥ शनैः शनैर्यथा प्राणस्तदा संधिं च गच्छति । सर्वेबानेवं
धानामुत्तमो ह्युड्डियानकः ॥ उड्डियाने कृते बंधे मलं स्वाभाविकं भवेत् अथ जालंधरबंधः कंठमाकुंच्य हृदये स्था
पयेद्दृढमिच्छया ॥ बंधो जालंधराख्योयमममृताद्यपकारकः बध्नाति हि शिराजालमधोगामि नभोजलं ॥ ततो जा
लंधरो बंधः कंठदुःखौघनाशनः ॥ जालंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्षणे ॥ न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥ ५

ध्वनेरंतर्गतंज्योतिर्ज्योतेरंतर्गतंमनः यन्मनोविलयंयातितद्विष्णोः परमंपदं अंतरंगत्तुरंगस्यनिज्ञानंबस्मीयतेनादे
पास्तिरतोनित्यमवगम्याहियोगिभिः नादोंतरंगमातंगबंधनेबागुरायते अंतरंगत्तुरंगस्याबबोधेलीयतेचित्त तावदा
काशसंकल्पोयावच्छब्दः प्रवर्तते निःशब्दंतत्परंब्रह्मपरमात्मासमीयते यत्किंचिन्नामरूपेणश्रूयतेशक्तिरेवसायस्त
श्रुतानिराहारःसएवपरमेश्वरः श्रवणपुटनयननासामुखपुटसंरोधनेकार्ये शुद्धसुषुम्णासरणौस्फुटममलःश्रूयते
नादः कोप्यष्टांगीप्रसंगेननादमंतर्गतेश्वराः पुरामत्स्येंद्रिबोपायश्रादिनाध्योदितंवचः यावन्नैवप्रविशतिचरन्मारु
तोमध्यमार्गेयावद्बिंदुर्नभवतिदृढःप्राणव तःप्रबुद्धः यावद्ध्यानेसहजसदृशंजायतेनैवतत्त्वंतावज्ज्ञानंवदतियदिदंदं
भमिथ्याप्रलापः ज्ञात्वासुषुम्णाभेदंहिकृत्वावायुंचमध्यमं नीत्वातामनवस्थाने प्राणरंध्रेनिरोधयेत् इडायांपिंगला
यांचचरतश्चंद्रभास्करौ चंद्रस्तामसइत्युक्तः सूर्योराजसउच्यते तावेवधत्तःसकलंकालंरात्रिंदिवात्मकं भोक्त्रीसुषु
म्णाकालस्यसत्यमेतदुदाहृतं तथाहि सोमंनामश्लोकचतुष्टयं षट्चक्रंषोडशाधारंत्रिधाम्लक्ष्यएवयं व्योमपं
चविस्तारश्चिद्रूपंपरमंपदं कुंडलीकुटिलाकारासर्पवत्परिकीर्तिता साशक्तिःचालितायेनसमुक्तोनात्रसंशयः हंस
इतिसहस्राणिनाडीनांदेहपंजरे सुषुम्णाशांभवीशक्तिः शेषास्त्वेवनिरर्थिकाः बाह्यःसंपरित्तायउद्दग्निनासहकुं
डलींबोधयित्वासुषुम्णायांप्रविशेदविरोधतः सुषुम्णावाहिनिप्राणेसिद्धत्येवमनोन्मनी अन्यथ्येचिविधात्यासा ८
प्रयासायैवयोगिनां पवनोवध्यतेयेनमनस्तेनैववध्यते मनश्चवध्यतेयेनपवनस्तेनवध्यते देहद्वयंहिमनसोवासना कोम

चसमीरिणः ततोविनश्यितकस्मिंश्चभावपिविनश्यतः मनोयत्रविलीयेतपवनस्तत्रलीयते पवनोयत्रलीयेतमनस्तत्रैवली
यते दुग्धांबुवत्संमिलितौतथैवतुल्यक्रियौमानसमारुतौच यावन्मनस्तत्रमरुत्प्रवृत्तिर्यावन्मरुच्चापिमनःप्रवृत्तिः
तत्रैकनाशादपरस्यनाशएकप्रवृत्तावपरप्रवृत्तिः अध्वस्तयोरिंद्रियवर्गवृत्तिर्विध्वस्तयोर्मोक्षपदस्यसिद्धिः वायुमार्गेण
संचारीसकलेंभ्रमतेमहीतथाष्टगुणमैश्वर्यंसत्यंसत्यंवरानने विश्वरूपाचार्यः यदासंक्षीयतेप्राणोमानसंसंप्रली
यते तदासमरसत्वंयत्समाधिरभिधीयते मनस्थैर्यात्स्थिरोवायुस्ततोबिंदुस्थिरोभवेत् बिंदुस्थैर्यात्सदासत्वंपिंडस्थै
र्यंप्रजायते दृष्टिःस्थिरायस्यविनावलंबवायुस्थिरोयस्यविनाप्रयत्नात् चित्तंस्थिरंयस्यविनावलंबनंसएवयोगी
सगुरुःससेव्यः प्रवेशनिर्गमेवामेदक्षिणेचोर्ध्वमध्यगः नयस्यवायुर्वहतिसमुक्तोनात्रसंशयः सर्वेलयहठाभ्यासा
राजस्ययोगसिद्धये राजयोगेसमारूढःपुरुषःकालवंचकः इतिसकलयोगशास्त्रसिंधोःपरिमथितादधिकंयसारमे
ते अनुभवतुहठामृतंयमींद्राःयदिभवतामजरामरत्ववांछा इतिश्रीहठप्रदीपिकायांआत्मारामविरचितायांचतु
र्थोपदेशः समाप्तोयंहठप्रदीपकः ॐनमःशिवाय इडाभगवतीगंगापिंगलायमुनानदी विज्ञेयातद्वयोर्मध्येसुषु
म्णातुसरस्वती त्रिवेणीसंगमोयत्रतीर्थराजःसउच्यतेतस्मिंस्तीर्थवरेस्नानात्सर्वपापैःप्रमुच्यते अथवज्रोलीस्वेच्छ
यावर्तमानोपियोगोक्तैर्नियमैर्विनावज्रोलींजोविजानातिसयोगीसिद्धभाजनं तत्रवस्तुद्वयंवक्ष्येदुर्लभंयस्यकस्यचि
त् क्षीरोदकंद्वितीयंतुनारीचवशवर्तिनी मेढ्रेणैवशनैःसम्यकूर्ध्वाकुंचनमभ्यसेत्पुरुषोवापिनारीवावज्रोली ५

श्रीकल

योगः समाहितः रुद्राणीसापरमुद्राभद्रांसिद्धिंप्रयच्छति उपदेशंहिमुद्राणांयोधत्तेसांप्रदायकं सएवास्तुगुरुस्वामीसाक्षादीश्व
रएवसः तस्यवाक्यपरोभूत्वायोभ्यसतिसमाहितः अणिमादिगुणैश्वर्यंजायतेकालवंचनं॥ इतिश्रीहठप्रदीपिकायांतृ
तीयोपदेशः ॐनमःशिवायगुरवेनादबिंदुकलात्मने निरंजनपदंयातियत्रनित्यंपरायणः अथेदानींप्रवक्ष्यामिसमा
धिक्रमलक्षणं मृत्युघ्नंचसुखोपायंब्रह्मानंदकरंपरं राजयोगःसमाधिश्च उन्मनीचमनोन्मनी अमरत्वंलयस्तत्त्वंशून्या
शून्यंपरंपदं अमनस्कंतथाद्वैतंनिरालंबंनिरंजनं जीवन्मुक्तिश्चयोगश्च शब्दाःपर्यायवाचकाः सलिलेसैंधवंयद्वत्साम्यं
भवतियोगतः तथात्ममनसोरैक्यंसमाधिरभिधीयते तत्समंचद्वयोरैक्यं जीवात्मपरमात्मनोः समस्तनष्टसंकल्पःसमाधिरभि
धीयते राजयोगस्यमाहात्म्यंकोवाजानातितत्त्वतः ज्ञानान्मुक्तिःस्थितिसिद्धिर्गुरुवाक्येनलभ्यते दुर्लभोविषयत्यागोदुर्लभं
तत्त्वदर्शनं दुर्लभासहजावस्थासद्गुरोःकरुणांविना यावन्नैवप्रविशतिचरन्मारुतोमध्यमार्गे यावद्बिंदुर्नभवतिदृढःप्रा
णवातप्रबंधात् यावद्ध्यानेसहजसदृशंजायतेनैवचित्तंतावद्ज्ञानंवदतियदिदंदंभमिथ्याप्रलापः विविधैरासनैःकुंभैर्विचि
त्रकरणैरपि प्रबुद्धायांमहाशक्तौप्राणःशून्येविलीयते उत्पन्नशक्तिबोधस्यत्यक्तनिःशेषकर्मणः योगिनःसहजावस्था
स्वयमेवप्रजायते सुषुम्णावाहिनीप्राणेशून्येविशतिमारुते तथासमस्तकर्माणिनिर्मूलयतियोगवित् अमरायनमस्तुभ्यंसो
पिकालस्त्वयाहतः पतंतिपवनेयस्यजगदेतच्चराचरं चित्तेसमत्वमापन्नेवायौव्रजतिमध्यमे तथामरोलीवज्रोलीसह
जोलीमतापिच रुबानोल्लीचवज्रोलीसदाचाभिमतेसिच ज्ञानंकुतोमनसिजीवतिदैवयावत्प्राणोपिजीवतिमनोम्रियच
तेनतावत् प्राणोमनोद्वयमिदंविलयंनयेद्योमोक्षंसगच्छतिनरोनकथंचिदन्यः ज्ञात्वासुषुम्णासद्भेदंकृत्वावायुंचमध्यगं॥
कृत्वासदैवस्वस्थाप्राणंरंध्रंनिरोधयेत् सूर्याचंद्रमसाकृत्वादत्वाकाशपिंजरे सुषुम्णाशांभवीशक्तिःशेषास्त्वेव

निरर्थिकाः वायुःपरिचितोयस्मादग्निनासहकुंडलीं अथचित्तांतेभ्यासप्रत्याशीजीवयोगतः पवनोबध्यतेयेनतेनैवबध्य
तेमनः हेतुद्वयंतुचित्तस्यवासनाचसमीरणः तयोर्विनष्टएकस्मिन्तावपिविनश्यतः रसस्यमनसश्चैवचंचलत्वंस्वभा
वतः रसोबद्धोमनोबद्धंकिंनसिध्यतिभूतले मूर्छितोहरतेव्याधिंमृतोजीवयतिस्वयं बद्धःखेचरतांधत्तेरसोवायुश्चभैर
वि मनःस्थैर्यंस्थिरोवायुस्ततोबिंदुःस्थिरोभवेत् बिंदुस्थैर्यात्सदासत्वंप्रजायते इंद्रियाणांमनोनाथोमनोनाथस्तु
मारुतः मारुतस्यलयोनाथःसलयोनादमाश्रितः अयमेवतुमोक्षाख्योयस्तुवापिमतांतरे मनःप्राणलयेनादोनापि
कश्चिद्विभिद्यते प्रणष्टोछ्वासनिःस्वासप्रध्वस्तविषयग्रहाः निश्चेष्टानिर्विकाराश्चलयंयांतिचयोगिनः तश्छिन्नसर्व
संकल्पोनिःशेषाशेषचेष्टितः स्वावगम्योलयःकोपिमनोवाचामगोचरः यत्रदृष्टिर्लयस्तत्रभूतेंद्रियसनातनीस्या
च्छक्तिसर्वभूतानांदृष्टिलक्ष्येणसंगता वेदशास्त्रपुराणानिसामान्यगणिकाइव एकैवशांभवीमुद्रासर्वतंत्रेषुगोपिता र
क्षणीयाप्रयत्नेनगुप्ताकुलवधूरिव अंतर्लक्ष्योबहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जितः एषावैशांभवीमुद्रासर्वतंत्रेषुगोपि
ता अंतर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनोयोगीसदावर्तते दृष्ट्यानिश्चलतारयाचबहिरधोपश्यन्नपश्यन्नपि मुद्रेयंख
लुशांभवीभवतिसालब्धाप्रसादाद्गुरोः शून्याशून्यविवर्जितंस्फुरतितत्तत्त्वंपदंशांभवं अर्धोद्घाटितलोचनःस्थि
रमनानासाग्रदत्तेक्षणश्चंद्रार्कावपिलीनतामुपनयन्निस्पंदभावांतरे ज्योतिरूपमशेषबाह्यरहितंदेदीप्यमानं
परंतत्वंतत्पदमेतिवस्तुपरमंवाच्यंकिमत्राधिकं श्रीशांभव्याश्चखेचर्याअवस्थाबलभेदतः तारेज्योतिषिसंयोज्य
किंचिदुन्नमयेद्भ्रुवौ पूर्वयोगस्यमार्गोयमुन्मनीकरणःक्षणात् केचिदागमजालेनकेचिन्निगमसंकुलाः केचि

न्तर्केणदह्यंति नैवजानंतितारकं पातालाद्यधिपतिश्चयेऽप्येवंतेनरम्लेतत्स्मेतत्वंचैतन्यवहितिस्तुधीः संछवेनिम्न
गानोचेद्भ्रात्स्नावः स्रवतिवपुषस्तेनमृत्युर्नराणां तंबध्नीयात्तुवकरणमचान्यथाकायसिद्धिः श्रीआदिनाथेनस
पादकोटिलयप्रकाराः कथिताजयंति नादानुसंधानकमेवकार्यंमन्यामहेनान्यत्तुमलयानां मुक्तासनास्थितोयोगी
मुद्रांसंधायशांभवी शृणुयाद्दक्षिणेकर्णेनादमेकांतिकेसुधीः काष्ठेः प्रवर्त्तितोवह्निः काष्ठेनसहशाम्यति नादप्रव
र्त्तितंचित्तंनादेनसहचिलीयते निःसृत्यसकलंवाह्यंनादेदुग्धांबुवत्परः एकीभूयाथसहसाचिदाकाशेविलीयते
औदासीन्यपरोभूत्वासदभ्यासेनसंयमी उन्मनीकरणंसद्योनादमेवावधारयेत् कीटेयामेदाक्षीतत्वंश्रीतेकालेचा
पटीचापटीवापि ख्यातिरेगोमत्योवापयोवा महेभित्याछेदमाराथकेरवाणीद्रुणीवर्परांभेजयपत्रे सर्वचिंता
परित्यज्यसर्वकालेचसर्वदानादमेवानुसंधहेनादेचित्तंविलीयते श्रवणपुटनयनयुगलघ्राणमुखानांनिरोधनमेववहेन्त् पु२८
शुक्लसुषुम्णाशरणेस्फुटममलः श्रूयतेनादः आरंभश्चघटश्चैवतथापरिचयोपि च निष्पत्तिःसर्वयोगेषुयोगाव
स्थाःप्रकीर्तिताः अथारंभावस्था ब्रह्मग्रंथेर्भवेद्भिन्नआनंदःशून्यसंभवः विचित्रक्वणिकेदेहेह्यश्रूयतेनाह
तध्वनिः दिव्यगंधोदिव्यदेहस्तेजस्वीचाप्यरोगवान् संपूर्णहृदयेशून्येआरंभेयोगवान्भवेत् अथघटावस्था
द्वितीयायांघटीकृत्यवायुर्भवतिमध्यगः दृढासनोभवेद्योगीज्ञानीदेवसमस्तदा विष्णुग्रंथेस्ततोभेदात्परमा
नंदसूचकः अतिशून्येविमर्दश्चभेरीशब्दस्तदाभवेत् अथपरिचयावस्था तृतीयायांततोभित्वाविमलोमर्दल
लध्वनिः महाशून्यंमहाशून्यंततोयातिसर्वसिद्धिसमाश्रयं चित्तानंदंततोभित्वासहजानंदसंभवः दोषदुःख
क्षुधानिद्राजरामृत्युविवर्जितः रुद्रग्रंथिंततोभित्वासर्वपीठगतोनिलः अथनिष्पत्तिः निष्पत्तौवैणवःशब्दः
क्वणद्वीणाक्वणोभवेत् एकीभूतंतदाचित्तंराजयोगाभिधानकं सृष्टिसंहारकर्तासौयोगीश्वरसमोभवेत् अस्तुवा
मास्तुवामुक्तिरत्रैवाखंडितंसुखं लयोद्भवमिदंसौख्यंराजयोगादवाप्यते हठंविनाराजयोगोराजयोगंविनाहठं॥
केवलंचरंतितान्मन्येप्रयासफलवर्जितान् तत्ववीजंहठंक्षेत्रमौदासीन्यंजलंस्मृतं उन्मनीकल्पलतिकासद्यएव

श्व विष्यति राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी अमरोगल्यम चांद्री च निरालंबो निरंजनं अमनस्कालयश्चैकमस्या
शून्यपरापरं जीवन्मुक्तिः सहजेत्तुर्यं चेत्येकवाचकं उन्मन्यावाप्तये शुश्रू भ्रूध्यैमार्गो मसंमतौ सद्यआनंदसंधायी जा
यते नादजो लयः नादानुसंधानसमाधिभाजां योगीश्वराणां हृदये प्रवृद्धं आनंदमेकं वचसामगम्यं जानाति तत्ते
गुरुनाथ एव मुक्तासनास्थितो योगी मुद्रां संधाय शांभवीं शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमंतर्गतं सदा सर्वचिंतां परित्य
ज्य सावधानेन चेतसा नाद एवानसंधेयो योगसंचानामिछता कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां यः शृणोति ध्वनिं ठनिः तत्र
चित्तं स्थिरं कुर्याद्यावत्स्थिरपदं व्रजेत् अभ्यस्यमानो नादोयं बाह्यादावर्त्तये ध्वनिं पक्षाद्विक्षेपमखिलं जित्वा
योगी सुखी भवेत् जायते प्रथमाभ्यासे नादो नानाविधो महान् वर्द्धमाने ततोभ्यासे श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मतः आदौ ज
लधिजीमूतभेरीनिर्भरनिःस्वनः मध्ये मर्दलसंखोत्थ घंटाकाहलतस्तथा अंते तु किंकिणी वंशवीणाभ्रमरनिःस्व
नः इति नानाविधो नादः श्रूयते देहमध्यगः महति श्रूयमाणेपि मेघभेर्यादिके ध्वनौ ततः सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं नाद
मेव परामृशेत घनमुत्सृज्य वा सूक्ष्मे सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घने परंतत्रैव निक्षिप्य मनो नान्यत्र चालयेत् यत्र कुत्रापि
वा नादे लगति प्रथमं मनः तत्रैव सुस्थिरीकुर्यात्तेन सार्धं विलीयते मकरंदं पिबन् भृंगो गंधान्नापेक्षते यथा नाद
सक्तं तथा चित्तं विषयान्नहि कांक्षति नादकोटिसहस्राणि बिंदुकोटिशतानि च सर्वे तत्र लयं यांति यत्र देवो निरं
जनः मनः पावकमवाप्नोति निरालंबाह्ययोदने नादश्रवणतः क्षिप्रमंतरंगतुरंगमः विस्मृत्य सर्वमेकाग्रं कुत्रचि
न्न हि धावति मनोमत्तगजेंद्रस्य विषयोद्यानचारिणः नियामनसमर्थोयं निनादो निशितांकुशः नानोपास्तिरतो 6
नित्यमविधार्याविद्योगिनः घंटादिनादसक्तस्य स्तब्धांतःकरणस्य च अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः

राम

कंठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तंभते ध्रुवं॥ मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनं॥ बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितं
सर्वेषां योगतंत्राणां साधनं योगिनो विदुः॥ अधस्तात्कुंचनेनाशु कंठसंकोचने कृते। पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मना
डिगः॥ इडां च पिंगलां बध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथि। अनेनैव विधानेन सेवयेत्याः बनालयं। ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादि
कं तथा॥ अथ विपरीतकरणी॥ यत्किंचित्स्रवते चंद्रादमृतं दिव्यरूपिणः। तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडो विशाच॥ तत्रास्ति करणं
दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनं। गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः॥ ऊर्ध्वं नाभेरधस्तालु ऊर्ध्वं भानुरधः शशी। करणी विप
रीताख्या सर्वव्याधिविनाशिनी। नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्द्धिनी। आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य तु। अल्पाहा
रो यदि भवेदग्निर्देहं दहेत्तत्क्षणात्। अधःशिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने। क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने। व
लितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते। याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित्। स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्निय
मैर्विना। अथ तु वज्रोली ग्रथ्यातवेल्लिभवतासीत् क्रमप्राप्तमप्यत्र त्यक्त्वा असाधारणप्रायत्नुष्ठेयत्वात्तस्याः। अथ शक्तिचाल
नं॥ कुटिलांगी कुंडलिनी भुजंगी शक्तिरीश्वरी। कुंडल्यरुंधती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः। उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया
हठात्। कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत्। येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयं। मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमे
श्वरी। कंदोर्ध्वे कुंडली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनां। बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित्। अंबोधिद्वीपशैलानामा
धारः शेषः कुंडली अशेषयोगतंत्राणामाधारः कुंडली तथा। कुंडली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता। सा शक्तिश्चालि
ता येन स मुक्तो नात्र संशयः। गंगायमुनयोर्मध्ये बालरंडां तपस्विनीं। बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदं। इडा भगव
ती गंगा पिंगला यमुना नदी। इडापिंगलयोर्मध्ये बालरंडा सरस्वती। पुच्छे प्रगृह्य भुजंगीं सुप्तामुद्बोधयेत्त्यजि निद्रां विहाय सा

ह०प्र०

अरुन्धती ऊर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् परिस्थिता चैव फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रं प्रपूर्य सौदा परिधानयुक्त्या प्रगृह्यनि
त्यविचालिनीसा वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारं चतुरंगुलम् मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टनाधारलक्षणं वज्रासने स्थितो योगी चा
लयित्वा तु कुंडली सूर्यभेदात् सूर्यादनंतरं भस्त्रां कुंडलीमाशु बोधयेत् भानोराकुंचनं कुर्यात् कुंडलीं चालयेत्ततः मृ
त्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः नासाद्दक्षिणवाहिवर्त्मपवनो प्राणे च दीर्घीकृते चंद्रांतः परिपूर्यपूरिततनुः प्रा
ग्घंटिकायास्तथा भित्त्वा कालविशालवह्निवशगो वरंध्र नाडीगणं सांकार्यं कुरुते पुनर्नवतरं जीर्णद्रुमस्कंधवत्
8 कुंडलीं चालयित्वा तु कुर्याद्भस्त्रीं विशेषतः एवमभ्यसतो नित्यं यमिनः शंकते यमः तदभ्यसेत्सर्वबीजमनुज्ञायी चापि
शीतली एवमभ्यस्ययुक्तस्य यमस्तु यमतः कुतः [illegible] पर्यंतं निर्भयं वा दिशो दश ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित्सुषुम्णा
यासमुद्गतः तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्णायाः समुद्गताः जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्णां याति निश्चलः तस्मात्संचा
लयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुंधतीं यस्याः संचालनेनाशु योगी रोगात्प्रमुच्यते येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाज
नं किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं मितहिताशिनः मंडलाद्दृश्यते सिद्धिः कुंडल्यभ्या
सयोगतः अभ्यासविस्तृतां चैडीं विभूत्या सह निश्रयेत् द्वासप्ततिसहस्राणां नोतां धारयेद्विभ्रमदृष्टिप्रदायनी द्वासप्त
तिसहस्राणां नाडीनां तत्र शोधयेत् कुतः प्रक्षालतोपायः कुंडल्यभ्यासतो विना इति मुद्रा नव प्रोक्ता आदिनाथेन
शंभुना एकैका तासु यमिनी महासिद्धिप्रदायिनी राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा राजयोगं विना मु
द्रा विचित्रापि न राजते मारुतस्य विधिं सिद्धिं मनोयुक्तं समभ्यसेत् इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणां वि हेम
नाभिमध्यमानाडी दृढाभ्यासेन योगिनां आसनप्राणसंयामैर्मुद्राभिः सरलाभवेत् उपासन विना प्राणं रज

सिद्धिमाप्नुयात् यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकंदरे शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् नारीभगे पतद्बिंदु
मभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् एवं संरक्षयेद्बिंदुं मृत्युं जयति योगवित् मरणं बिंदुपातेन जीवितं बिंदुधारणात् सुगंधो यो
9 गिनो देहे जायते बिंदुधारणात् यावद्बिंदुः स्थिरो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवि
तं तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः बिंदुमध्ये रजोप्येवं बीजं बिंदुं च रक्षयेत् मेढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्या
सयोगतः अयं योगः पुण्यवतां धन्यानां तत्त्वशालिनां निर्मत्सराणां सिद्ध्येत न तु मत्सरशालिनां सहजोली चामरो
ली वज्रोल्यंते प्रचोदयेत् जले सुभस्म निःक्षिप्य दग्धगोमयसंभवं वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वांगलेपनं आसी
नयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणं सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा अयं शुभकरो योगो भोगमुक्तोपि मु
क्तिदः तत्रामरोली पित्तोल्बणत्वात्प्रथमांबुधारां विहाय निःसारतयांत्यधारां निषेव्यते शीतलमध्यधारां कापालि
कैः खंडमठैरमर्याः अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिने दिने वज्रोलीं चाभ्यसेन्नित्यममरोलीति कथ्यते पुंसो
बिंदुं समाकुंच्य सम्यगभ्यासयोगवान् यदि नारी रजो रक्षेद्वज्रोली सापि योगिनी तस्याः किंचिद्रजो नाशं न गच्छति न
संशयः तस्याः शरीरे नादस्तु बिंदुतामेव गच्छति स बिंदुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहजं वज्रोल्यभ्यासयोगेन सर्वसि
द्धिं प्रयच्छति अतीतानागतं वेत्ति खेचरी लभ्यते ध्रुवं देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्यभ्यासयोगतः तस्माद्रयं साधकाय
भोगयुक्तेपि विमुक्तिदः तस्मात्पुण्यवतां नैव एष योगस्तु सिद्ध्यति ॥ ३ । ३ (ॐ) ॥

॥ ≡≡≡ ॥ इति श्री आत्मारामविरचितायां हठप्रदीपिकायां पंचमोपदेशः ॥ समाप्तः ॥ शुभमस्तु सर्वजगति

सरगजाब्दे ऽब्दे संवत्सरे फाल्गुनके मासे सप्तम्यां बुधवारान्वितायां लीपीकृतो यं ग्रंथः । आनंदपुराख्यनगरे